Manual de Instruções para o usuário

EVO5000

Leia atentamente as instruções contidas nesse manual antes da montagem e o uso do equipamento. Mantenha-o em mãos para sua referência.

IMPORTANTES PRECAUÇÕES DE SEGURANÇA

1. Insira a tomada (cabo de alimentação) da esteira a um local de voltagem correspondente a tensão apropriada da esteira.

2. Posicione a Esteira em um lugar limpo e com superfície plana de no mínimo 2 mX1m de área. Não coloque o equipamento em cima de qualquer tipo de tapete, pois isso poderá interferir no seu sistema de ventilação. Além disso, nunca mantenha a esteira em local molhado, úmido e descoberto.

3. Localize a esteira onde o dispositivo da tomada esteja visível e acessível.

4. **Nunca** ligue a Esteira enquanto você estiver de pé em cima da Lona do Equipamento. Depois de ligá-la e ajustar o sistema de velocidade, deverá ter um espaço de tempo antes de a Lona começar a se movimentar. **Sempre** permaneça em cima dos trilhos laterais da estrutura da Esteira antes do movimento da Lona.

5. Vista uma roupa apropriada e confortável para exercitar-se na esteira. Não use roupas compridas ou largas que possam ficar presas na esteira. O ideal é que você sempre use tênis com sola de borracha.

6. Sempre desconecte a esteira da tomada antes de limpá-la ou mudá-la de lugar.

7. Mantenha as crianças afastadas da esteira durante seu exercício.

8. Sempre segure os guidões ao iniciar a caminhada ou corrida na Esteira, até sentir-se confortável e adaptado ao uso da mesma.

9. Sempre anexe a chave de Segurança em um pedaço da sua roupa durante o seu exercício na esteira. Caso a esteira aumente de velocidade mais rápido que você espera, a chave de segurança deve ser retirada do aparelho que irá parar completamente e imediatamente.

10. Quando a esteira não estiver e uso, o cabo da tomada e a chave de segurança devem ser desconectados.

11. Antes de iniciar seu programa de exercício, consulte um profissional físico.

12. Se você observar algum dano ou desgaste nos orifícios e partes elétricas que conduzem energia elétrica, repare através de um profissional qualificado ou eletricista – não tente alterar ou reparar, pois você ocorrerá risco de choque elétrico.

13. Se o Cabo de alimentação que é conectado a tomada estiver danificado, este deverá ser substituído por um novo pela Assistência Técnica ou Autorizadas.

14. Permaneça em pé em cima dos trilhos laterais antes de usar sua esteira, e sempre anexe a chave de segurança na sua roupa. Segure nos guidões antes de começar a andar ou correr e atente quanto ao aumento da velocidade. Para evitar perda de equilíbrio, diminua a velocidade da esteira ou retire sua chave de segurança e pule para os trilhos laterais se você se sentir desconfortável.

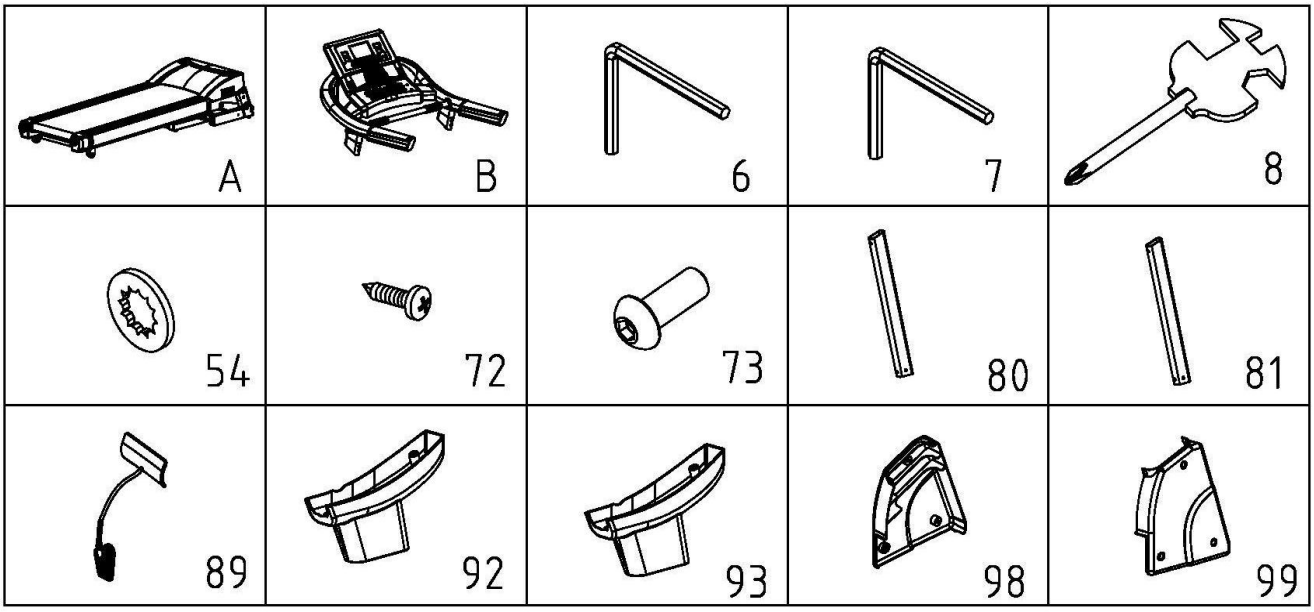
SUMÁRIO

INSTRUÇÕES DE MONTAGEM ---------- 4-5
PASSOS DE MONTAGEM ---------- 6-9
GUIA DE OPERAÇÃO ----------10-23
INSTRUÇÕES DE EXERCÍCIO ----------24-26
INSTRUÇÕES DE MANUTENÇÃO ----------27-28
VISTA EXPLODIDA ----------29
LISTA DE PEÇAS ----------30-32
CÓDIGO DE ERROS ----------33
TERMOS DE GARANTIA ----------34-35

INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

Atenção: Leia atentamente as instruções de montagem abaixo e siga todos os passos seguintes do manual enquanto estiver montando a esteira.

Quando você abrir a caixa, irá encontrar as seguintes peças:



LISTA DE PEÇAS DE MONTAGEM:

Nº	DESCRIÇÃO	CÓDIGO	QT	Nº	DESCRIÇÃO	CÓDIGO	QT
A	ESTRUTURA PRINCIPAL		1	80	SUPORTE ESQUERDO		1
B	PAINEL		1	81	SUPORTE DIREITO		1
6	6#CHAVE ALLEN	6 mm	1	89	CHAVE DE SEGURANÇA		1
7	5# CHAVE ALLEN	5 mm	1	92	PEÇA DE ACABAMENTO ESQUERDA DO GUIDÃO		1
8	CHAVE ALLEN ADAPTADA	S=13, 14, 15	1	93	PEÇA DE ACABAMENTO DIREITA DO GUIDÃO		1
54	ARRUELA	10	14	98	CARENAGEM ESQUERDA		1
72	PARAFUSO	ST4.2*16	10	99	CARENAGEM DIREITA		1
73	PARAFUSO	M10*25	14				

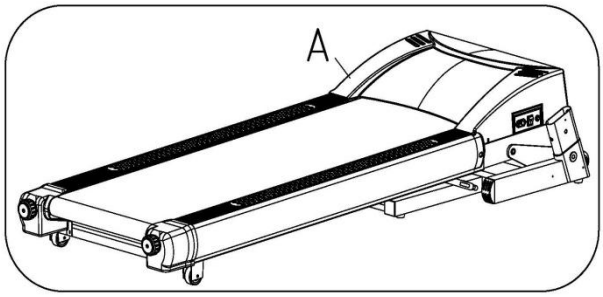
FERRAMENTAS PARA A MONTAGEM:

Nº	DESCRIÇÃO	CÓDIGO	QUANT. (PÇ)
6	6#CHAVE ALLEN	6mm	1
7	5# ALLEN WRENCH	5mm	1
8	CHAVE ALLEN ADAPTADA	S=13, 14, 15	1

PASSOS DA MONTAGEM

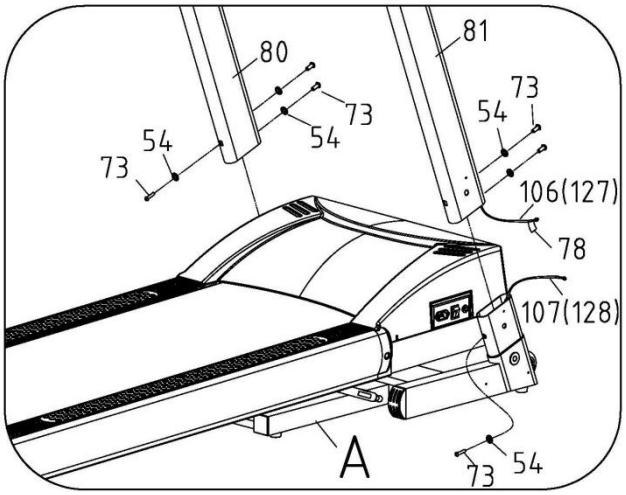
Note: Não ligue a esteira enquanto a mesma não estiver inteiramente montada.

Passo 1:



1. Depois de verificar se o chão é totalmente plano, localize a Estrutura Principal (#A) da esteira no lugar em que você desejar.

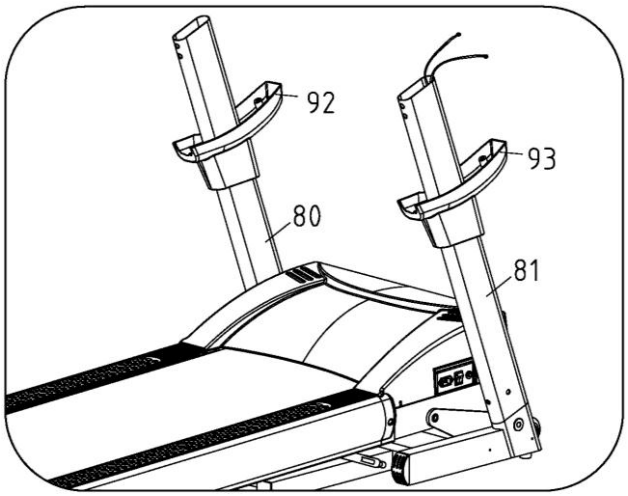
Passo 2:



1. Use 6# Chave Allen, fixe o Suporte Esquerdo (#80) e Suporte Direito (#81) na Estrutura Principal (#A) com o Parafuso (#73) E Arruela (#54).

2. Conecte o Cabo no Monitor (#106/127), do Suporte Direito (#81) com o Cabo do Monitor (#107/128) na Estrutura Principal com cuidado.

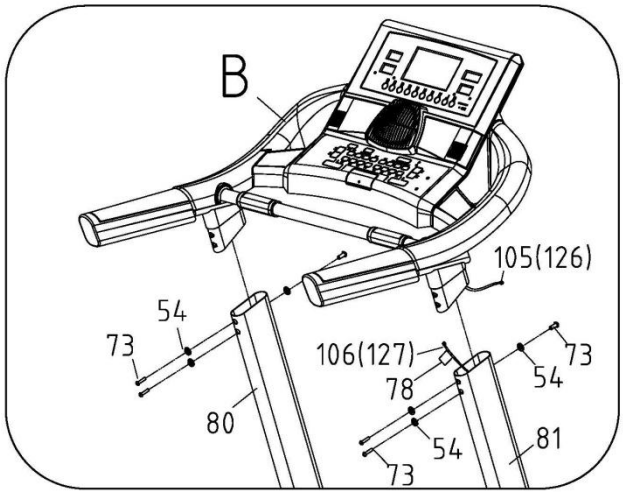
Passo 3:



1. Fixe a Peça de Acabamento Esquerda do Guidão (#92) no Suporte Esquerdo (#80).

2. Fixe a Peça de Acabamento Direita do Guidão (#93).

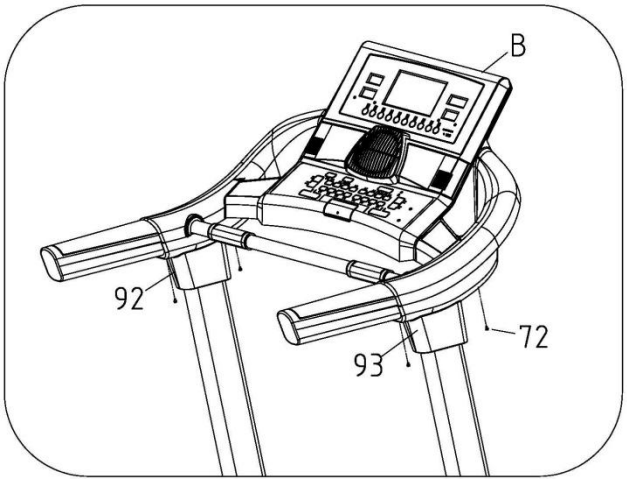
Passo 4:



1. Use a Chave Allen, e fixe o Painel montagem do Monitor (B) nos os Suportes (#80 & #81) Usando o Parafuso (#73,M10*25) e Arruela (#54).

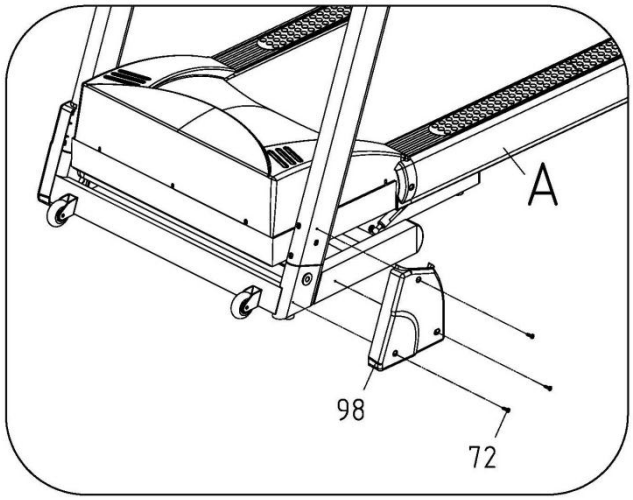
2. Conecte o Cabo Superior do Painel (B) com o cabo do Monitor (#106/127) localizado na parte de cima do Suporte Direito (#81) com cuidado.

Passo 5:



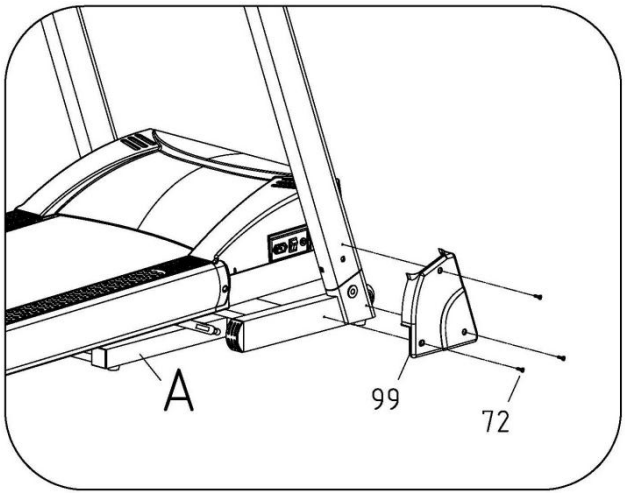
Use a Chave Allen Adaptada #8, para fixar as Peças De Acabamento Esquerda e Direita do Guidão ao Painel (B) usando os Parafusos (#72, ST4. 2*16).

Passo 6:



Use a Chave Allen Adaptada #8 e fixe a Carenagem Esquerda (#98) na Base da Estrutura Principal utilizando os parafusos (#72, ST4. 2*16).

Passo 7:



Use a Chave Allen Adaptada #8 e fixe a Carenagem Direita (#98) na Base da Estrutura Principal utilizando os Parafusos (#72, ST4. 2*16).

Atenção: É proibido conectar o Cabo de alimentação do Equipamento na tomada antes que todos os passos acima tenham sido realizados e que todos os parafusos estejam bem instalados.

PARÂMETRO TÉCNICO

MEDIDA DA ESTEIRA MONTADA (mm)	2160*880*1525MM	**VOLTAGEM**	CONFORME PEDIDO
MEDIDA DA ESTEIRA DOBRADA (mm)	NÃO-DOBRÁVEL	**SAIDA DE TENSÃO ELÉTRICA**	CONFORME PEDIDO
PLATAFORMA DA ESTEIRA (mm)	1520*520 MM	**TENSÃO ELÉTRICA**	CONFORME PEDIDO
PESO LÍQUIDO DA UNIDADE	132KGS	**NÍVEL DE INCLINAÇÃO**	-
PESO MÁXIMO DO USUÁRIO	135KGS	**VELOCIDADE**	1.0-22KM/h

GUIA DE OPERAÇÃO

JANELA DISPLAY:

1. Janela “TIME”: O Display apresenta o tempo de exercício percorrido. A contagem começa de 0:00 a 99:59, depois que o tempo máximo é alcançado, a esteira irá desacelerar regressivamente até parar.

2. Janela “PUL.”: Quando o usuário segurar os sensores da barra do punho, os dados de pulso serão exibidos na janela, e o intervalo é 50-200 vezes/min. (Estes dados são apenas para referência, não usá-los como dados médicos).

3. Janela “Speed”: No estado de operação, ela exibirá a velocidade atual e a faixa de velocidade é 1,0-22,0 km/h (quilômetro) ou 0,6-14 MPH (Milha).

4. Janela “DIST.”: Exibe a distância de exercício. Contando de 0,0 a 99,9, quando estiver acima de 99,9, o indicador será redefinido para ser 0,0 e a contagem será reiniciada de 0,0 a 99,9. Contando a partir da distância alvo até 0,0. Quando se atinge 0,0, a velocidade da esteira também será reduzida lentamente até ao END. Depois que a esteira tiver parado completamente durante 5 segundos, a unidade entrará no estado de STANDBY.

5. Janela “CAL”: Exibe os dados de calorias do corredor. Contando a partir de 0 a 999, quando estiver acima de 999, o indicador será redefinida para ser 0 e a contagem será reiniciada de 0 a 999. Contando a partir dos dados alvo a 0, quando atingir 0, a velocidade da esteira também será reduzida lentamente e, finalmente, “END” será mostrada. Depois que a esteira tiver parado por completo, a unidade entrará no estado de STANDBY após 5 segundos.

6. Janela “DIS”, “FAT”: Exibe a distância de exercício e os dados de teste FAT. Ao exibir a distância, contando 0,0 a 99,9, quando estiver acima de 99,9, o indicador será redefinido para ser 0,0 e a contagem será reiniciada a partir de 0,0 a 99,9. Contando a partir da distância alvo até 0,0. Quando se atingir 0,0, a velocidade da esteira também será reduzida lentamente até ao END. Depois que a esteira tiver parado completamente durante 5 segundos, a unidade entrará no estado de STANDBY. Ao escolher a função FAT, ele exibirá os dados de teste FAT.

7. Janela de Matriz de Ponto “8 * 22”: Exibe a velocidade através de gráfico de barras.

FUNÇÃO DE BOTÃO:

1. Botão “PROGRAM”: Quando a esteira estiver em estado de Standby, pressione este botão para escolher os seguintes 26 modos de operação de “0:00” “P1-P2-P3-P4-P5-P6-P7-P8-P9- P10-P11-P12-P13-P14-P15-P16-P17-P18-U1-U2-U3-HRC1-HRC2-HRC3-FAT” O modo manual é o modo padrão com velocidade de 1,0 km/h ou 0,6MPH. (00:00 é o modo manual, P1-P18 é um programa pré-definido, U1-U3 é um programa de auto-definição do usuário, HRC HRC 1-3 é o Programa de Controle da Frequência Cardíaca e FAT é a função de teste de gordura corporal).

2. Botão “MODE”: Pressione este botão para escolher os modos: “00:00”, “15:00”, “1.0” e “50” (“0:00” é o modo manual, “15:00” é o modo de contagem regressiva do tempo, “1.0” é o modo de contagem regressiva de distância e “50” é o modo de contagem regressiva de calorias). Quando você escolhe cada modo, você pode pressionar o botão de velocidade e o botão de inclinação para definir os dados de contagem regressiva alvo, depois disso, pressione o botão START para iniciar a esteira.

3. Botão “START”: Quando o aparelho estiver ligado e a chave de segurança estiver ligada ao Painel, ao pressionar este botão a esteira irá se movimentar.

4. Botão “STOP”: Durante os exercícios na esteira, pressione este botão a qualquer momento para parar a esteira e retornar todos os dados de volta para 0.

5. Botão “SPEED+”, “SPEED-”: Depois de iniciar a esteira, pressione o botão “Speed” para ajustar a velocidade e a faixa de ajuste de velocidade é de 0,1km/0,1 ml de cada vez. Ao pressionar o botão “SPEED” por mais de 0,5 segundo, a velocidade será continuamente aumentada ou diminuída.

6. Botão de acesso rápido “SPEED : 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10,11, 12, 13, 14”: você pode fazer o ajuste rápido da velocidade.

7. Quando a esteira estiver no modo de Standby, pressione ambos SPEED+ e INCLINE+ durante cerca de 3 segundos. Você ouvirá o sinal sonoro emitir um som de “BI”, então a mudança entre quilômetro e milha será concluída, e a luz LED será exibida.

INICIALIZAÇÃO RÁPIDA (MANUAL):

1. Desligue o interruptor de alimentação e, em seguida, coloque a chave de segurança no computador.

2. Pressione o botão START, o sistema entrará em contagem regressiva de 3 segundos, a campainha emitirá o som “Bi” e a janela TIME começará a contagem regressiva. Em seguida, a velocidade será executada a 1.0km/hora ou 0,6MPH após 3 segundos.

3. Após a inicialização, você pode pressionar “SPEED+” e “SPEED-” para ajustar a velocidade.

A OPERAÇÃO DO PROCESSO DE EXERCÍCIOS:

1. Pressionando Speed-down (velocidade para baixo) reduzirá a velocidade de execução.

2. Pressionando Speed-up (velocidade para cima) aumentará a velocidade de execução.

3. Pressionando STOP irá reduzir a velocidade até que a esteira pare.

4. Quando o usuário segurar o pulso por cerca de 5 segundos, ele exibirá os dados de pulso.

MODO MANUAL:

1. Quando a esteira estiver no estado de Standby, pressione o botão START, a esteira começará a correr a partir da velocidade de 1,0 km/h ou 0,6MPH. As outras janelas também começarão a contagem progressiva a partir de “0”, pressione “SPEED+”, “SPEED-” para alterar a inclinação e a velocidade.

2. Configure o TIME, pressione o botão “MODE” para entrar no tempo de contagem regressiva, a janela TIME exibirá “15:00” e brilhará. Pressione “SPEED+”, “SPEED-” para configurar o tempo que você precisa. A faixa de ajuste é 5:00 a 99:00.

3. No modo de ajuste TIME, pressione o botão “MODE” para entrar na contagem regressiva de distância, a janela DISTANCE exibirá “1.0” e brilhará. Pressione “SPEED+”, “SPEED-” para configurar a distância que você precisa. A faixa de ajuste é 0,5 a 99,9.

4. Para configurar CALORIES, pressione o botão “MODE” para entrar na contagem regressiva de calorias, a janela CAL exibirá “50” e brilhará. Pressione “SPEED+”, “SPEED-” para configurar as calorias que você precisa. A faixa de ajuste é 10 a 999.

5. Quando a configuração estiver concluída, pressione o botão “START” para iniciar, a esteira rodará após 3 segundos, pressione “SPEED+”, “SPEED-” para ajustar a velocidade; pressione o botão STOP, a esteira irá parar.

PROGRAMAS PRÉ-DEFINIDOS:

Esta esteira tem 18 programas pré-definidos. No status de standby, pressione o botão “PROGRAM”, a janela de “SPEED” exibirá P1-P18. Depois de escolher o programa que você precisa, a janela TIME piscará e exibirá o tempo pré-definido10: 00 pressione “SPEED+”, “SPEED-” para configurar o tempo de exercício que você precisa. Pressione o botão “START” para iniciar o programa pré-definido. O programa pré-definido é dividido em 10 seções. Cada tempo de exercício=tempo de configuração/10. Quando o sistema entrar na próxima seção, ele emitirá 3 sons de “Bi-Bi-Bi”, então a velocidade a velocidade e a inclinação serão alteradas de acordo com a velocidade definida do programa, em seguida, pressione “SPEED+”, “SPEED-” para alterar a velocidade que você precisa. Quando o programa entrar na seção seguinte, novamente, o sistema emitirá 3 sons “Bi-Bi-Bi”, então a velocidade se tornará a velocidade do programa pré-definido automaticamente. Depois que o programa estiver concluído, o sistema emitirá 3 sons de “Bi-Bi-Bi”, e a esteira diminuirá a velocidade lentamente para END. Depois de 5 segundos, a esteira entrará no estado de STANDBY.

GRÁFICO DO PROGRAMA DE EXERCÍCIOS:

Cada programa é dividido em 10 seções para o tempo de exercício e cada seção de tempo tem a sua velocidade em conformidade.

FORMA 1: INTERVALO DE TEMPO (KM)											
TEMPO / MODO		TEMPO SELECIONADO/10 = TEMPO DE OPERAÇÃO PARA CADA SESSÃO									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VELOCIDADE	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
P2	VELOCIDADE	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
P3	VELOCIDADE	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
P4	VELOCIDADE	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
P5	VELOCIDADE	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
P6	VELOCIDADE	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
P7	VELOCIDADE	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
P8	VELOCIDADE	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P9	VELOCIDADE	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	VELOCIDADE	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
P11	VELOCIDADE	2	5	8	10	6	9	5	3	2	2
P12	VELOCIDADE	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
P13	VELOCIDADE	2	7	4	7	8	9	4	5	3	2
P14	VELOCIDADE	2	6	5	4	8	6	5	2	3	3
P15	VELOCIDADE	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P16	VELOCIDADE	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P17	VELOCIDADE	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P18	VELOCIDADE	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

FORMA 2: INTERVALO DE TEMPO (MILHA)											
TEMPO / MODO		TEMPO SELECIONADO/10 =TEMPO DE OPERAÇÃO PARA CADA SESSÃO									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VELOCIDADE	1.2	2.4	1.8	2.4	1.8	3.1	2.4	1.2	3.1	1.8
P2	VELOCIDADE	1.2	3.1	2.4	3.7	2.4	3.7	2.4	1.2	2.4	1.2
P3	VELOCIDADE	1.2	3.1	2.4	3.1	2.4	3.1	2.4	1.2	1.8	1.2
P4	VELOCIDADE	1.8	3.7	4.3	3.1	4.9	3.1	5.5	3.7	2.4	1.8
P5	VELOCIDADE	1.8	3.7	4.9	3.1	4.9	3.7	4.3	3.7	2.4	1.8
P6	VELOCIDADE	1.2	4.9	3.7	2.4	3.1	5.5	4.3	3.1	2.4	1.8
P7	VELOCIDADE	1.2	3.7	4.3	2.4	2.4	4.3	2.4	1.2	2.4	1.2
P8	VELOCIDADE	1.2	2.4	3.7	4.9	4.3	4.9	3.7	1.2	1.8	1.2
P9	VELOCIDADE	1.2	2.4	3.1	3.1	3.7	3.1	3.7	1.8	1.8	1.2
P10	VELOCIDADE	1.2	1.8	3.1	1.8	1.8	3.1	1.8	3.7	1.8	1.8
P11	VELOCIDADE	1.2	3.1	4.9	6.2	3.7	5.5	3.1	1.8	1.2	2
P12	VELOCIDADE	1.2	3.1	3.1	2.4	2.4	3.7	2.4	1.2	1.8	2.4
P13	VELOCIDADE	1.2	4.3	2.4	4.3	4.9	5.5	2.4	3.1	1.8	1.2
P14	VELOCIDADE	1.2	3.7	3.1	2.4	4.9	3.7	3.1	1.2	1.8	1.8
P15	VELOCIDADE	1.2	3.7	3.1	2.4	4.9	4.3	3.1	1.8	1.8	1.2
P16	VELOCIDADE	1.2	3.1	4.3	3.1	4.9	3.7	3.1	1.2	2.4	1.8
P17	VELOCIDADE	1.2	3.1	3.7	4.3	4.9	5.5	6.2	3.1	1.8	1.2
P18	VELOCIDADE	1.2	1.8	3.1	3.7	4.3	3.7	5.5	3.7	3.1	1.8

PROGRAMA DE USUÁRIO:

U1, U2, U3: Além dos 18 programas pré-definidos, também é possível configurar mais de 3 programas de usuário, de acordo com sua necessidade: U1, U2, U3.

1. Configuração dos programas de usuário:

Pressionar o botão “PROGRA”, até que ele exiba o programa de usuário (U1-U3), em seguida, pressione o botão “MODE” para entrar na configuração. Para a primeira seção, pressione “SPEED+”、 “SPEED -” para alterar a velocidade e pressione “INCLINE+”、“INCLINE -” para alterar a inclinação. Pressione o botão “MODE” para concluir a definição da primeira seção e também ir à configuração da próxima seção até que todas as 10 seções estejam concluídas. Os dados definidos serão salvos sem perda devido ao corte de alimentação até à próxima vez que você reiniciar.

2. Inicialização do programa de usuário:

No estado de stanby, pressione “PROGRA” até que ele exiba o programa de usuário (U1-U3), defina o tempo de execução que você precisa e pressione o botão “START” para iniciar a esteira.

3. Explicação da configuração do programa de usuário:

Cada programa de usuário divide o tempo em dez seções, a esteira só pode ser iniciada depois que a velocidade e a inclinação forem bem definidas para as 10 seções e o tempo de execução também puder ser bem definido.

Programa de Controle da Frequência Cardíaca (HRC) (opcional):

Programa H1				Programa H2				Programa H3			
Idade	Frequência (L-H)			Idade	Frequência (L-H)			Idade	Frequência (L-H)		
	Baixo	Médio	Alto		Baixo	Médio	Alto		Baixo	Médio	Alto
15	128	133	138	15	149	154	159	15	169	174	179
16	128	133	138	16	148	153	158	16	168	173	178
17	127	132	137	17	147	152	157	17	168	173	178
18	126	131	136	18	147	152	157	18	167	172	177
19	126	131	136	19	146	151	156	19	166	171	176
20	125	130	135	20	145	150	155	20	165	170	175
21	124	129	134	21	144	149	154	21	164	169	174
22	124	129	134	22	144	149	154	22	163	168	173
23	123	128	133	23	143	148	153	23	162	167	172
24	122	127	132	24	142	147	152	24	162	167	172
25	122	127	132	25	141	146	151	25	161	166	171
26	121	126	131	26	141	146	151	26	160	165	170
27	120	125	130	27	140	145	150	27	159	164	169
28	120	125	130	28	139	144	149	28	158	163	168
29	119	124	129	29	138	143	148	29	157	162	167
30	119	124	129	29	138	143	148	29	157	162	167
31	118	123	128	31	137	142	147	31	156	161	166
32	117	122	127	32	136	141	146	32	155	160	165
33	117	122	127	33	135	140	145	33	154	159	164
34	116	121	126	34	135	140	145	34	153	158	163
35	115	120	125	35	134	139	144	35	152	157	162
36	115	120	125	36	133	138	143	36	151	156	161
37	114	119	124	37	132	137	142	37	151	156	161

38		113	118	123	38		132	137	142	38		150	155	160
39		113	118	123	39		131	136	141	39		149	154	159
40		112	117	122	40		130	135	140	40		148	153	158
41		111	116	121	41		129	134	139	41		147	152	157
42		111	116	121	42		129	134	139	42		146	151	156
43		110	115	120	43		128	133	138	43		145	150	155
44		109	114	119	44		127	132	137	44		145	150	155
45		109	114	119	45		126	131	136	45		144	149	154
46		108	113	118	46		126	131	136	46		143	148	153
47		107	112	117	47		125	130	135	47		142	147	152
48		107	112	117	48		124	129	134	48		141	146	151
49		106	111	116	49		123	128	133	49		140	145	150
50		106	111	116	50		123	128	133	50		140	145	150
51		105	110	115	51		122	127	132	51		139	144	149
52		104	109	114	52		121	126	131	52		138	143	148
53		104	109	114	53		120	125	130	53		137	142	147
54		103	108	113	54		120	125	130	54		136	141	146
55		102	107	112	55		119	124	129	55		135	140	145
56		102	107	112	56		118	123	128	56		134	139	144
57		101	106	111	57		117	122	127	57		134	139	144
58		100	105	110	58		117	122	127	58		133	138	143
59		100	105	110	59		116	121	126	59		132	137	142
60		99	104	109	60		115	120	125	60		131	136	141

O gráfico na página anterior é apenas para referência. E HRC 1 é recomendado para exercícios moderados e HRC HRC 2 & 3 é para os usuários de perda de peso. Por favor, consulte o seu médico se tiver pressão arterial elevada, colesterol elevado, problemas cardíacos, asma ou outras condições físicas problemáticas.

INSTRUÇÃO DE OPERAÇÃO DO PROGRAMA HRC (opcional):

1. No estado de STANDBY, pressione a tecla “PROGRAM” até a janela “SPEED” exibir “HRC1, HRC2 ou HRC3”. No estado HRC, pressione “START” diretamente e o sistema irá escolher um dado HRC para você automaticamente que são mostrados como a seguir:

Programa “HRC1”: a velocidade máxima é 8,0 km/h, idade: 30; pulso padrão: 124/minuto;

Programa “HRC2”: a velocidade máxima é 9,0 kmh, idade: 30; pulso padrão: 143/minuto;

Programa “HRC3”: a velocidade máxima é 10,0 kmh, idade: 30; pulso padrão: 162/minuto;

2. Pressione o botão “MODE”, o sistema entrará em configuração de idade, a janela TIME exibirá a idade padrão de 30. Os usuários podem pressionar “INCLINE+”, “INCLINE –“, “SPEED+”, “SPEED –” para escolher a faixa etária adequada; o intervalo de ajuste é 15-80 (O gráfico HRC fornecerá os detalhes para referência).

3. Depois de terminar a configuração de “Age” (Idade), pressione “MODE” de novo e o sistema informará uma frequência cardíaca alvo e exibirá na janela. Você pode ajustar a frequência cardíaca desejada pressionando “INCLINE+”, “INCLINE –“, “SPEED+”, “SPEED –” e o intervalo é 86 – 179.

4. Depois de terminar a configuração de Idade e frequência cardíaca, pressione “MODE” novamente para entrar na configuração “TIME” e a janela “TIME” exibirá o tempo pré-definido de 10:00. Você pode pressionar “INCLINE+”, “INCLINE–”, “SPEED+”, “SPEED–” para alterar o tempo. O intervalo é de 10:00 – 99:00.

5. Pressione o botão “MODE” para salvar os dados e entrar no estado STANDBY ou pressione “START” diretamente.

6. No programa HRC, você pode pressionar o botão “INCLINE+”, “INCLINE –“, “SPEED+”, “SPEED –” para alterar a velocidade e o nível de inclinação, mas o sistema irá ajustar a velocidade e o nível de inclinação automaticamente para atender a sua frequência cardíaca desejada.

7. O primeiro minuto após o exercício é a fase de aquecimento, em que o sistema não irá alterar a velocidade e o nível de inclinação automaticamente, e a mudança pode ser feita apenas manualmente. Após um minuto, o sistema irá aumentar a velocidade automaticamente 0,5KM/ML todas as vezes de acordo com o seu pulso de corrente. Quando a velocidade atingir a velocidade máxima do programa HRC, mas ainda não é possível atingir o seu pulso desejado, o sistema aumentará o nível de inclinação (1 seção de cada vez) para aumentar o nível de exercício, de modo a atingir o pulso desejado. Quando atingir o pulso desejado, a velocidade e o nível de inclinação manterão o mesmo nível e não serão alterados.

Atenção: No programa HRC, você deve usar esteira peitoral para testar sua frequência cardíaca. Certifique-se de que a esteira peitoral está bem fixada ao peito e à pele.

FAIXAS DOS PROGRAMAS:

CONTEÚDO DA CONFIGURAÇÃO	INÍCIO	CONFIGURAÇÃO DE INÍCIO	FAIXA DE INICIALIZAÇÃO	FAIXA DE EXIBIÇÃO
TEMPO (MIN: SEGUNDO)	00:00:00	15:00	5:00-99:00	0:00 – 99:59
INCLINAÇÃO (%)	0	0	0-18	0-18
VELOCIDADE (km/h)	1	1	1,0-22	1,0-22
DISTÂNCIA (K)	0	1	0,5-99,9	0,00-99,9
SO (hipo/min)	P	N/A	N/A	50-200
CALORIA (THERM)	0	50	10-999	0-999

AVALIADOR CORPORAL:

No estado de início, pressione “PROGRAM” continuamente para entrar no avaliador de gordura corporal, pressione “MODE” para entrar em F-1, F-2, F-3, F-4, F-5 (F-1 SEX, F- 2 AGE, F-3 HEIGHT, F-4 WEIGHT, F-5 FAT TESTER),

Pressione “SPEED+”、“SPEED -” para definir F-1 ---- F-4 (veja o gráfico abaixo), depois disso, pressione “MODE” para definir F-5, em seguida, segure o pulso, a janela exibirá seu índice de qualidade corporal depois de 3 segundos. O índice de qualidade corporal é para testar a relação entre altura e peso, não se referindo à proporção do corpo. A gordura corporal se adequa para homens e mulheres, oferecendo informações de referência para ajustar o peso das pessoas. A gordura ideal deve ser de 20-25, se for inferior a 19, isso significa muito magro. Se estiver entre 25 e 29, isso significa excesso de peso, se acima de 30, significa obesidade. (Os dados são apenas para referência, e não podem ser utilizados como dados médicos).

F-1	Sexo:	01 Masculino	02 Feminino
F-2	Idade	10------99	
F-3	Altura	100 ---- 200	
F-4	Peso	20 ----- 150	
F-5	FAT	≤19	Subnutrido
	FAT	= (20 --- 25)	Peso normal
	FAT	= (25 --- 29)	Excesso de peso
	FAT	≥ 30	Obesidade

FUNÇÃO DE BLOQUEIO DE SEGURANÇA:

Puxe a corda de segurança, em seguida, a esteira irá parar imediatamente. Todas as janelas exibem “———”, a campainha emitirá 3 sons de “Bi-Bi-Bi”, e a esteira irá parar. Fixe a extremidade do magneto da trava de segurança ao console, a esteira estará no início da corrida.

FUNÇÃO DE SALVAR ENERGIA:

O sistema está esquipado com a função de SAVE-ON para economizar energia. No estado de Standby, sem operar a esteira por 10 minutos, está função estará disponível, e o indicador será fechado. Você pode pressione qualquer botão para iniciar o indicador.

MP3 (OPCIONAL):

Quando o Mp3 estiver ligado, o console é capaz de reproduzir música. O volume é controlado no Mp3. Por favor, preste atenção para ajustar o volume corretamente para ter um melhor timbre e proteger o circuito interno de frequência de voz.

DESLIGAR:

Desligue a alimentação: Você pode desligar a alimentação para parar a esteira, a qual não sofrerá qualquer dano em momento algum.

CUIDADO:

1. Recomendamos que você mantenha uma velocidade lenta no início do exercício e segure o corrimãos até você se sentir confortável e familiarizado com a esteira.

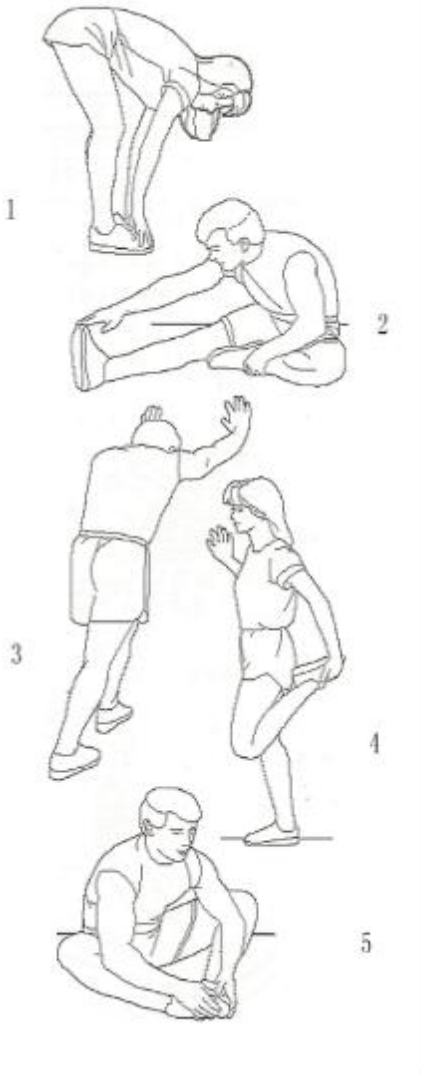
2. Prenda a extremidade do magneto da trava de segurança ao console e também fixe o clipe da segurança puxando a corda para o seu vestuário.

3. Para terminar o seu treino com segurança, pressione o botão STOP ou retire a corda de segurança, em seguida, a esteira irá parar imediatamente.

INSTRUÇÕES DE EXERCÍCIO

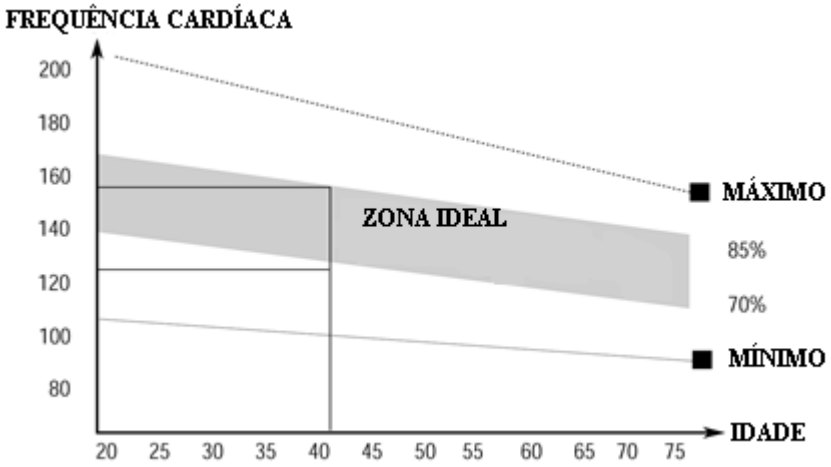
1. Etapa de Aquecimento

Esta fase ajuda a fazer com que o sangue flua em torno do corpo e os músculos funcionem corretamente. Também reduzirá o risco de ferimentos e cãibras musculares. É aconselhável fazer alguns exercícios de alongamento, como mostrado abaixo. Cada alongamento deve ser mantido por cerca de 30 segundos, não force ou contraia seus músculos – se doer **PARE com o procedimento.**



2. **Fase de Exercícios**

Esta é a fase onde você faz esforços. Após de uso regular, os músculos de suas pernas se tornarão mais fortes. É muito importante manter um ritmo constante durante todo o tempo. O ritmo de trabalho deve ser suficiente para elevar o seu batimento cardíaco para a zona desejada como mostrado no gráfico abaixo.



Esta etapa deve durar no mínimo 12 minutos.

3. **Etapa de Volta ao Relaxamento**

Esta etapa é para deixar o seu sistema cardiovascular e músculos relaxarem. É uma repetição do exercício de aquecimento, reduza o seu ritmo e continue por aproximadamente 5 minutos. Os exercícios de alongamento devem agora ser repetidos, mais uma vez lembrando-se para não forçar ou contrair seus músculos no alongamento.

À medida que for ficando mais apto, você pode precisar treinar por mais tempo e mais arduamente. É aconselhável treinar pelo menos três vezes por semana e, se possível, dê intervalos aos seus treinos uniformemente ao longo de toda a semana.

Para tonificar sua musculatura, enquanto na esteira, você vai precisar desenvolver uma resistência em um nível bastante elevado. Isto irá colocar mais pressão sobre os músculos da perna e pode significar que você não pode treinar por tanto tempo quanto desejaria. Se estiver também tentando melhorar seu condicionamento físico, você precisa alterar seu programa de treinamento. Você deve treinar normalmente durante as fases de aquecimento volta à calma, mas no final da fase de exercício, você deve aumentar a resistência, fazendo com que suas pernas trabalhem mais arduamente do que o normal. Você pode ter que reduzir sua velocidade para manter sua frequência cardíaca na zona desejada.

O fator importante aqui é a quantidade de esforço que você faz. Quanto mais arduamente e por mais tempo você trabalhar, mais calorias você irá queimar. Efetivamente, isto é o mesmo como se estivesse treinando para melhorar seu condicionamento físico, a diferença é a meta.

INSTRUÇÕES DE MANUTENÇÃO

CENTRALIZAÇÃO DA LONA DE CAMINHADA E AJUSTE DE FOLGA

NÃO APERTE EXCESSIVAMENTE A LONA DE CAMINHADA DA ESTEIRA. Isto pode reduzir o desempenho do motor e causar desgaste excessivo do rolo.

PARA CENTRALIZAR A LONA DE CAMINHADA:

● Coloque a esteira em uma superfície plana;

● Rode a esteira em aproximadamente 3,5 mph;

● Se a correia se desviar para a direita, gire o parafuso de ajuste direito 1/2 volta no sentido horário e o parafuso de ajuste esquerdo 1/2 volta no sentido anti-horário;

● Se a esteira se desviar para a esquerda, gire o parafuso de ajuste esquerdo 1/2 volta no sentido horário e o parafuso de ajuste direito 1/2 volta no sentido horário.

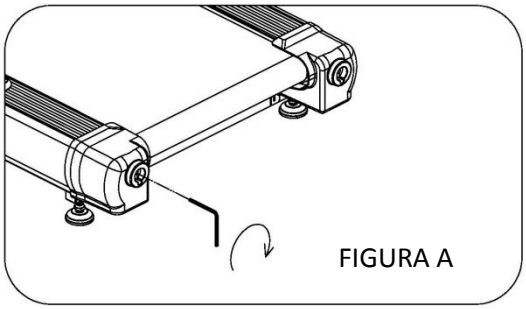


Figura A: Se a Lona se desviou para a ESQUERDA

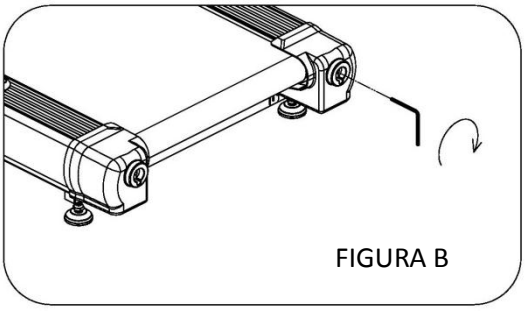


Figura B: Se a Lona se desviou para a DIREITA

ATENÇÃO: SEMPRE DESCONECTE O CABO DA TOMADA DA ESTEIRA ELÉTRICA ANTES DE LIMPAR OU EXECUTAR SERVIÇOS NO EQUIPAMENTO.

LIMPEZA DO EQUIPAMENTO

Limpeza geral ou da unidade irá prolongar significativamente a vida útil da esteira. Mantenha a esteira limpa, espanando-a regularmente. Certifique-se de limpar a parte exposta da plataforma em ambos os lados da esteira e também os trilhos laterais. Isso reduz o acúmulo de material estranho debaixo da esteira de caminhar.

A parte superior da correia pode ser limpa com um pano molhado com água e detergente. Tenha o cuidado de manter líquido afastado do interior da estrutura da esteira ou debaixo da correia.

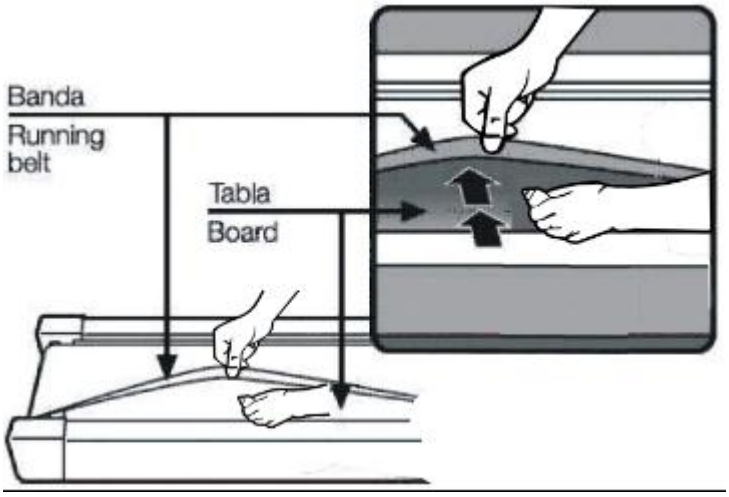
Atenção: Desligue sempre a esteira da tomada elétrica antes de limpá-la.

LUBRIFICAÇÃO DA ESTEIRA E DA PLATAFORMA

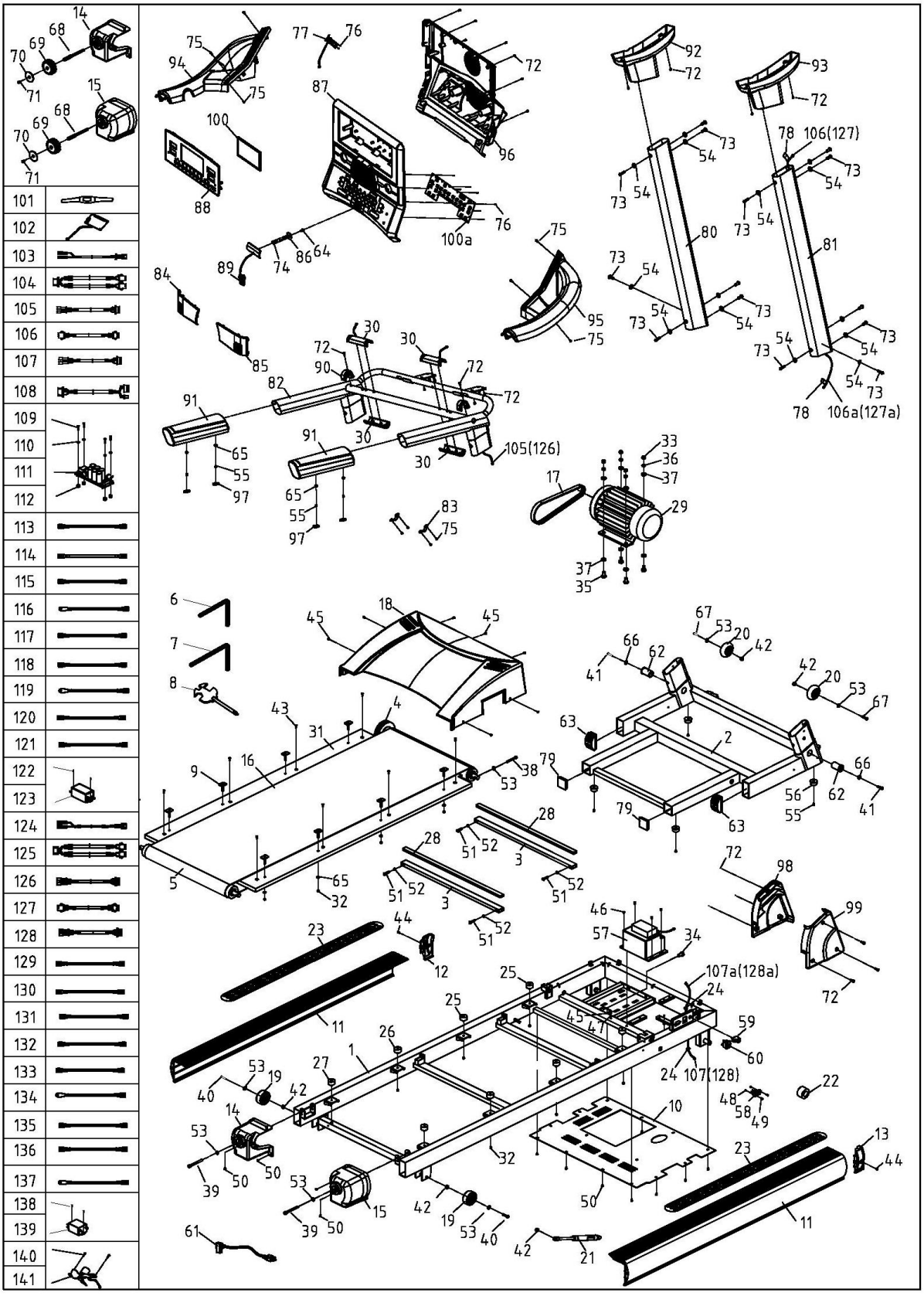
Esta esteira está equipada com um sistema pré-lubrificado de plataforma de baixa manutenção. O atrito cinta/plataforma pode desempenhar um papel importante na função e na vida útil de sua esteira, assim exigindo lubrificação periódica. Recomendamos uma inspeção periódica da plataforma.

Recomendamos a lubrificação da plataforma de acordo com o cronograma seguinte:

- Usuário leve (menos de 3 horas/semana) anualmente;
- Usuário médio (3-5 horas/semana) a cada seis meses;
- Usuário pesado (mais de 5 horas/semana) a cada três meses.



VISTA EXPLODIDA:



LISTA DE PEÇAS:

NO	DESCRIÇÃO	CÓDIGO	QT	NO	DESCRIÇÃO	CÓDIGO	QT
1	Estrutura Principal		1	71	Parafuso	M5*12	2
2	Base da Estrutura Principal		1	72	Parafuso	ST4.2*16	28
3	Tubo		2	73	Parafuso	M10*25	14
4	Tubo Frontal		1	74	Parafuso	ST2.9*8	2
5	Tudo Traseiro		1	75	Parafuso	ST4.2*13	10
6	Chave Allen6#	6mm	1	76	Parafuso	ST2.9*6.5	35
7	Chave Allen5#	5mm	1	77	Sensor		1
8	Ferramenta Chave Allen	S=13, 14, 15	1	78	Adesivo		2
9	Parafuso dos Trilhos Laterais		8	79	Peça de Acabamento		2
10	Carenagem do Motor		1	80	Tubo Esquerdo		1
11	Trilhos Laterais		2	81	Tubo Direito		1
12	Peça de Acabamento do Trilho Lateral Esquerdo		1	82	Estrutura Principal do Painel		1
13	Peça de Acabamento do Trilho Lateral Direito		1	83	Amortecedor		2
14	Peça de Acabamento Esquerdo		1	84	Audio Esquerdo		1
15	Peça de Acabamento Esquerdo		1	85	Audio Direito		1
16	Lona da Esteira		1	86	Suporte da Chave de Segurança		1
17	Correia de Direção		1	87	Carenagem Superior do Monitor		1
18	Carenagem Superior do Motor		1	88	Painel		1

19	Roda de Movimento	Rubber	2	89	Chave de Segurança		1
20	Roda de Movimento	PU	2	90	Tubo		2
21	Cilindro de Aço		2	91	Pegador de Borracha		2
22	Imã Magnético		1	92	Carenagem Esquerda do Pedador		1
23	Anti Derrapante		4	93	Carenagem Direita do Pedador		1
24	Anel de Proteção		2	94	Carenagem Esquerda do Monitor		1
25	Amortecedor		4	95	Carenagem Direita do Monitor		1
26	Amortecedor		2	96	Carenagem do Monitor		1
27	Amortecedor		2	97	Peça de Acabamento do Guidão		4
28	EVA		2	98	Peça de Acabamento		1
29	MOTOR		1	99	Peça de Acabamento		1
30	Sensor Pulsação		1	100	Monitor PCB		1
31	Plataforma da Esteira		1	101	Correia	(Chest Belt Option)	1
32	Porca	M6	16	102	Conector Wireless		1
33	Porca	M10	4	103	Cabo do Sensor Pulsação 1	110V System Wire 110V System Wire	2
34	Porca	M8*2	1	104	Cabo do Sensor Pulsação 2		1
35	Porca	M10*45	4	105	Cabo do Monitor		1
36	Arruela	10	4	106	Cabo do Monitor		1
37	Arruela	10	8	107	Cabo do Monitor		1
38	Parafuso	M8*65	1	108	Conector		1
39	Parafuso	M8*75(Option)	2	109	Parafuso		4
40	Parafuso	M8*50	2	110	Arruela		4
41	Parafuso	M12*60	2	111	Controlador de voltagem		1
42	Parafuso	M8	6	112	Amortecedor		4

43	Parafuso	M6*25	8	113	Cabo (Marrom)		1
44	Parafuso	M4*8	2	114	Cabo 1 (Marrom)		1
45	Parafuso	M5*8	9	115	Cabo 2 (Azul		1
46	Parafuso	M5*16	4	116	Cabo		1
47	Arruela	5	2	117	Cabo 2 (Azul)		1
48	Porca	M3	2	118	Cabo 1 (Marrom)		1
49	Parafuso	M3*10	2	119	Cabo		1
50	Parafuso	ST4.2*13	18	120	Cabo 1 (Azul)		1
51	Parafuso	M6*45	4	121	Cabo 1 (Marrom)		1
52	Arruela	6	4	122	Parafuso		1
53	Arruela	8	7	123	Filtro		3
54	Arruela	10	14	124	Cabo do Sensor Pulsação 1		2
55	Parafuso	M6*16	8	125	Cabo do Sensor Pulsação 2		1
56	Amortecedor	Φ38*Φ33*16	4	126	Cabo Superior Monitor		1
57	Placa Eletrônica		1	127	Cabo Monitor		1
58	Power Socket		1	128	Cabo Monitor		1
59	Protetor		1	129	AC Cabo (Marrom)		1
60	Inversor		1	130	Cabo 1 (Marrom)		1
61	Cabo de Alimentação		1	131	Cabo 2 (Azul)		1
62	Peça de Acabamento		2	132	Cabo 3 (Marrom)		1
63	Peça de Acabamento		2	133	Cabo 4 (Marrom)		1
64	Parafuso		1	134	Cabo		2
65	Arruela	6	12	135	Cabo 2 (Azul)		1
66	Arruela	12	2	136	Cabo 1 (Marrom)		1
67	Parafuso	M8*40 20	2	137	Cabo		1
68	Parafuso	M8*124	2	138	Filtro		1
69	Peça de Acabamento		2	139	Parafuso		2
70	Cobertura Plástica		2	140	Parafuso		2
				141	Ferramenta		1

CÓDIGOS DE ERROS

CÓDIGO	DESCRIÇÃO DO PROBLEMA	CAUSA DO PROBLEMA	SOLUÇÃO
ER1	Sistema de Conversão de Frequência com problema.	Conversor de Frequência IC está danificado.	Troque de Conversor de Frequência
ER2	Sobre corrente e proteção contra curto-circuito.	A corrente do motor é superior a 10A.	A Fricção entre a Lona a Plataforma está alta, coloque silicone líquido para a lubrificação.
		Módulo IPM curto-circuito.	Troque de Conversor de Frequência.
		A voltagem é inferior a 185 V.	Tenha certeza de que a voltagem está na frequência normal.
ER3	Super proteção de voltagem	Chip Placa Eletrônica 358 ou 324 está danificado.	Troca de Placa Eletrônica
		Voltagem do local excede AC270V.	Tenha certeza de que a voltagem está na frequência normal.
ER4	Proteção de excesso de Peso	Seleção de Dados está equivocada.	Troque de Conversor de Frequência.
		O Peso do usuário está acima do permitido para o uso da Esteira.	-
ER5	Proteção contra calor	O Sensor de Temperatura está danificado.	Troque de Conversor de Frequência.
		Chip Placa Eletrônica 358 ou 324 está danificado.	Troque de Conversor de Frequência.
ER6	Problema de Comunicação	Cabo Comunicação está danificado.	Troque de Conversor de Frequência.
		O Sensor Comunicação está danificado	Troque de Conversor de Frequência.
SAFE	Chave de Segurança	A Chave de segurança não está bem anexada.	Coloque a Chave de Segurança na posição certa.
		O Conector da Chave de segurança está com defeito.	Troque o Conector da Chave de segurança

TERMOS DE GARANTIA

CONDIÇÕES GERAIS DE GARANTIA

A. O atendimento em garantia será realizado somente mediante a apresentação da nota/cupom fiscal original de Venda e nos limites fixados por este Termo.

B. Todos os componentes dos equipamentos estão cobertos pela Garantia EVOLUTION FITNESS contra defeitos de fabricação pelo período de 1 (um) ano contado a partir da data de emissão da nota/cupom fiscal de venda, excetuando-se os componentes de desgaste natural descritos no item C deste Termo, no caso de uso residencial.

C. Componentes que se desgastam naturalmente com o uso regular do equipamento tais como escovas do motor, correias, lonas, cintas de freio, correntes e cabos de aço, têm garantia legal contra defeito de fabricação por um período de 90 (noventa) dias contados a partir da data de emissão da nota/cupom fiscal de venda. Após este período e até completar 1 (um) ano, são de responsabilidade da EVOLUTION FITNESS as despesas relativas aos serviços (peças e mão-de-obra) que envolvam os componentes acima citados, somente nos casos em que a Assistência Técnica Autorizada EVOLUTION FITNESS constatar defeito de fabricação.

D. A Garantia EVOLUTION FITNESS será prestada pela Rede de Assistência Técnica Autorizada EVOLUTION FITNESS que cobre os principais municípios no território nacional. No caso de equipamentos que apresentem problemas de funcionamento, o Cliente EVOLUTION FITNESS poderá optar por levar o mesmo até um dos postos da Rede de Assistência Técnica Autorizada EVOLUTION FITNESS ou, no período de 30 (trinta) dias contados a partir da data de emissão da nota/cupom fiscal de venda, solicitar atendimento em seu próprio domicílio sem despesas de deslocamento naqueles municípios cobertos pela Rede de Assistência Técnica Autorizada EVOLUTION FITNESS. No caso de municípios não cobertos pela Rede de Assistência Técnica Autorizada EVOLUTION FITNESS e ao final do período de 30 (trinta) dias contados a partir da data de emissão da nota/cupom fiscal de venda, as despesas de deslocamento serão previamente apresentadas ao Cliente EVOLUTION FITNESS para aprovação, correndo por sua conta.

E. A garantia não abrangerá os serviços de instalação, limpeza e lubrificação do produto, bem como os danos que este venha a sofrer em decorrência de mau uso, oxidação oriunda de agentes externos, intempéries, negligência, modificações, uso de acessórios impróprios, mau dimensionamento para a aplicação a que se destinam, quedas, perfurações, utilização e instalação em desacordo com o manual de instruções, ligações elétricas em tensões impróprias ou em redes elétricas sujeitas a flutuações excessivas ou sobrecargas.

F. Nenhum revendedor está autorizado a receber produto de cliente para encaminhá-lo a Assistência Técnica Autorizada EVOLUTION FITNESS ou desta retirá-lo para devolução ao mesmo e a fornecer informações em nome desta sobre o andamento do serviço. A

EVOLUTION FITNESS ou a Assistência Técnica Autorizada EVOLUTION FITNESS não se responsabilizarão por eventuais danos ou demora em decorrência dessa não observância

G. Os lubrificantes (silicones, graxas, óleos) utilizados deverão ser os recomendados neste manual (encontrados na Rede de Assistência Técnica Autorizada EVOLUTION FITNESS).

H. A EVOLUTION FITNESS manterá disponíveis as peças de reposição enquanto não cessar a fabricação ou importação do produto. Caso cessada a produção ou importação do produto a EVOLUTION FITNESS manterá a oferta de reposição da sua linha de produtos por um período razoável de tempo, na forma da lei.

I. As condições estabelecidas neste Termo estão asseguradas ao primeiro comprador usuário deste produto pelo período de 1(um) ano (incluído período da garantia legal - primeiros 90 (noventa) dias), contado a partir da data de emissão da nota/cupom fiscal de venda, em caso de uso exclusivamente residencial.

EXTINÇÃO DA GARANTIA

Esta Garantia será considerada sem efeito quando:

A. Do decurso normal do prazo de sua validade.

B. O produto for entregue para o conserto a pessoas não autorizadas pela EVOLUTION FITNESS, forem verificados sinais de violação de suas características originais ou montagem fora do padrão de fábrica.

C. O produto for utilizado em academias, condomínios, clínicas, clubes, saunas, submerso em água ou qualquer modo de uso que a este se assemelhe que não para o fim residencial.

OBSERVAÇÕES

A. São de responsabilidade do cliente as despesas decorrentes do atendimento de chamadas julgadas

improcedentes.

B. Nenhum revendedor ou Assistência Técnica Autorizada EVOLUTION FITNESS tem autorização para alterar este Termo ou assumir compromissos em nome da EVOLUTION FITNESS.

C. A EVOLUTION FITNESS não se responsabiliza por eventuais acidentes e suas conseqüências, decorrentes da violação das características originais ou montagem fora do padrão de fábrica de seus produtos.

Nota: A EVOLUTION FITNESS reserva-se o direito de promover alterações deste sem aviso prévio.

EVOLUTION FITNESS I.E.P.G. LTDA

service@fitnessshopbrasil.com.br

CNPJ: 10.951.948/0001-86

Rua Guaporé, 246 – São Marcos

CEP 89214-130

Joinville – SC – Brasil

Telefone: (047) 3429 5526